



## JUS DE BAOBAB (ZIRA ) AUX CRÃME

### Description



## Les bienfaits du fruit du baobab sur la santÃ©

DÃ©crivez les bienfaits du baobab sur la santÃ© humaine Ã  travers cet article. Pour rappel, le baobab est un arbre gigantesque des rÃ©gions sÃ©ches d'Afrique au tronc trÃ¨s large et aux branches imposantes. Son tronc assez grand de diamÃ¨tre 9,5m conserve de l'eau afin de pouvoir tenir en temps de sÃ©cheresse.

Il peut vivre jusqu'à 2000 ans. Le baobab est un produit exceptionnel, dont les bienfaits sont vraiment nombreux. Nous vous proposons dans cet article les vertus d'un tel arbre de par sa poudre, son fruit et son jus.

## Les bienfaits du baobab



Quel que soit le mal dont vous souffrez : asthme, dysenterie, rachitisme, rhumatisme, diarrhée, constipation, diabète, ulcère et autres, la poudre de baobab est un remède ancien pas comme les autres. Elle est très riche en valeurs nutritionnelles.

La poudre de baobab extraite plus exactement de la pulpe du fruit du baobab est utilisée dans les boissons et les rend plus énergisantes, d'où son mélange aux yaourts, jus de fruits. C'est le complément alimentaire idéal quand il vous faut.

Tonifiante et conseillée pour tout âge, cette poudre de baobab grâce aux fibres qu'elle contient, améliore votre santé et vous confère une sensation de bien-être.

De plus, si vous consommez régulièrement cette poudre de baobab riche en fer, vous risquez moins d'être anémique ou d'avoir une quelconque maladie digestive.

## Le fruit du baobab

**Ici pas besoin de trop se gêner.** Il vous suffit de le consommer dès sa maturité. Le fruit du baobab en forme de calebasse pendante est très riche en vitamines, minéraux et sert aussi dans la production de boissons fraîches. Il permet de préserver tout l'organisme humain.

**Les bienfaits du baobab s'attendent même au niveau cosmétique.** En effet, il est un excellent hydratant pour votre peau. Il aide à raffermir les pores et à multiplier les cellules. Quant au jus de baobab, il est très efficace contre la diarrhée.

L'apport nutritionnel de la pulpe de fruit de **baobab** repose sur sa forte teneur en Calcium, Vitamine C et fibres. Elle contient aussi une quantité significative des vitamines du groupe B (thiamine B1, riboflavine B2 ou niacine B3) et des acides aminés.

**date création**

27 avril 2019

**Auteur**

ikasougou

*default watermark*